

Orientações Higiénicas para a Preparação de Comidas de Rua

Objectivo:

A fim de reduzir os riscos associados às comidas de rua, sugerem-se as seguintes Orientações, baseadas nos “Cinco Factores-Chave para Alimentos Mais Seguros”, defendidos pela OMS, Organização Mundial de Saúde.

Âmbito de aplicação:

Comidas de rua: são alimentos prontos-a-servir, preparados ou servidos por tendinhas fixas ou vendedores ambulantes nas ruas ou outros espaços públicos.

Conteúdo:

1. Água e matérias-primas seguras

Como as matérias-primas (incluindo água e gelo) podem estar contaminadas com microrganismos patogénicos e produtos químicos, é necessário:

- Assegurar que a fonte dos ingredientes seja segura e fiável;
- Escolher produtos alimentares frescos e em boas condições de higiene, nunca utilizar os que apresentem sinais de deterioração;
- As frutas e vegetais devem ser muito bem lavados e limpos. No caso do seu consumo cru, ou levemente cozido, deve retirar-se-lhes a casca;
- Assegurar um suprimento de água potável. Nunca utilizar água de origem duvidosa. A água utilizada para fazer gelo deve ser previamente fervida e deixar-se arrefecer antes de colocá-la nas formas para levar ao congelador;
- Utilizar apenas óleo de qualidade e de marca. Após a sua utilização, filtrar sempre os resíduos e nunca o reutilizar muitas vezes¹;
- Verificar sempre a validade dos produtos alimentares;
- Utilizar quantidades mínimas de aditivos alimentares para o efeito desejado.

2. Manter a limpeza

Como as mãos, utensílios de cozinha e caixotes de lixo podem conter microrganismos patogénicos, e o gado, a poeira e a água no ambiente podem estar contaminados com bactérias, é importante que:

- As tendinhas de rua nunca devem estar próximas de caixotes (contentores)

¹ Pode consultar-se o “Orientações para a Utilização do Óleo de Fritura”.

de lixo, casas de banho públicas, esgotos a céu aberto ou animais;

- As tendinhas devem estar equipadas com instalações sanitárias básicas como lavatórios, suprimento de água potável e escoamento de detritos;
- Para manter uma boa limpeza, a zona de venda de alimentos deve ser limpa e desinfectada, pelo menos, uma vez por dia;
- Devem utilizar-se sempre caixotes de lixo com tampa, que devem ser despejar e desinfectar regularmente;
- Todas as superfícies das mesas de trabalho sejam de material impermeável, fáceis de limpar e estar sempre afastadas do solo;
- Os géneros alimentares para venda ou consumo no local devem estar devidamente protegidos da poeira e das pestes por dispositivos apropriados, afastados do solo e sem contacto com quaisquer materiais contaminantes. Também não devem estar expostos à luz directa do sol;
- Recomenda-se a utilização de loiça descartável, pois, de contrário, terá de ser muito bem lavada, limpa e seca antes de sua utilização;
- As tendinhas devem dotar-se de equipamentos adequados e suficientes para limpar ou lavar os ingredientes e utensílios.

3. Cozimento e (re)aquecimento

Considerando que a maior parte dos microrganismos patogénicos e certas toxinas pode ser destruída através da cozedura adequada, recomenda-se:

- Carne, aves de criação, ovos e produtos do mar sejam completamente cozinhados;
- suco da carne cozinhada deve ser transparente e não avermelhado ou com sinais de sangue;
- As sopas e vegetais estufados devem ser cozinhados até levantar fervura contínua durante, pelos menos, um minuto;
- Antes de serem servidos, os alimentos cozinhados devem ser reaquecidos completamente, até que a temperatura no seu interior atinja os 75°C ou mais.

4. Prevenção da proliferação microbiana nos alimentos

Considerando que a proliferação microbiana é muito rápida nos alimentos expostos à temperatura ambiente, o que pode conduzir a intoxicações alimentares, recomenda-se:

- A guarda dos alimentos crus (isto é, carne, aves e peixe crus) em local

diferente dos alimentos já cozinhados;

- Utilização de conjuntos de utensílios diferentes para manusear alimentos crus e alimentos cozinhados;
- Na guarda de alimentos, seguir o princípio “manter quentes os alimentos quentes e frios os alimentos frios”. Ou seja, os alimentos servidos quentes devem manter-se a mais de 60°C e os alimentos frios a menos de 5°C;
- Se as instalações de refrigeração forem limitadas, preparar menos comida para reduzir as sobras;
- Manter os alimentos preparados com antecedência, sobras ou alimentos que sejam transportados de um lugar para outro, sempre fora da Zona de Temperatura de Perigo, ou seja, abaixo dos 5°C ou acima dos 60°C.
- Controlo do tempo: pois os alimentos cozinhados são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C), no decurso da sua produção e comercialização, deve ser o mais curto possível. Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas²:
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa entre 2 e 4 horas devem ser consumidos de imediato;
 - Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

5. Praticar sempre uma boa higiene pessoal

Considerando que microrganismos patogénicos podem estar presentes durante o manuseamento, preparação e armazenagem, para além da sua possível transmissão pelas pessoas aos alimentos, o pessoal que trabalha neste sector deve:

- Usar um avental limpo e de cor clara;
- Não usar anéis, braceletes, relógio ou outros acessórios;
- Utilizar tenazes, colheres de vários tamanhos e luvas descartáveis de plástico para manusear alimentos prontos-a-servir ou cubos de gelo para as

² Pode consultar-se o “Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura” para Uma Maior Segurança Alimentar.

bebidas;

- Usar as luvas descartáveis uma só vez e, de imediato, lançá-las ao lixo;
- Não fumar, cuspir, introduzir os dedos no nariz, tossir ou espirrar em frente dos alimentos, nem, durante a preparação e fornecimento de alimentos, utilizar a ponta dos dedos para os provar;
- Nunca vender alimentos e manusear dinheiro ao mesmo tempo;
- As mãos devem estar sempre muito limpas. Nas situações a seguir descritas, lave sempre as mãos com sabão líquido e água corrente e limpe-as com toalhetes de papel e nunca a um trapo já húmido e cheio de bactérias:
 - Antes de manusear alimentos, em especial cozinhados e prontos-a-servir;
 - Depois de utilizar a casa de banho;
 - Depois de tossir ou espirrar;
 - Depois de manusear ingredientes crus ou frescos;
 - Depois de tocar no cabelo, nariz ou outras partes do corpo;
 - Depois de tocar em dinheiro, sobras de alimentos, lixo ou objectos contaminados.
- Quem opere com alimentos deve praticar sempre uma boa higiene pessoal, cortando as unhas regularmente, tomando, pelo menos, um banho diário, usar cabelo curto ou uma touca durante o trabalho. No caso de sofrerem de erupções cutâneas, furunculose ou feridas abertas, corrimento nasal, inflamações da vista ou dos ouvidos ou diarreia, não devem preparar nem manusear quaisquer alimentos, devendo ser dispensado do trabalho.

Além disso, os empregadores devem assegurar-se que os seus trabalhadores que manuseiam directamente alimentos, se encontram sempre em boas condições de saúde, têm um bom entendimento e cumprem as citadas regras de higiene pessoal e segurança alimentar.